Drogues et dependances

Trucs
pour un peu plus d'autonomie
face aux
drogues

Quelle que soit la raison qui fasse que tu aies envie un jour d'arrêter telle ou telle drogue, que tu vis comme une drogue, c'est une bonne raison. Pour rigoler une fois, pour arrêter définitivement (au moins essayer), pour varier les plaisirs, pour épater tes potes…ici, nous avons essayé de lister des trucs qui sont des drogues pour nous, et des palliatifs trouvé au cours de ballades à droite à gauche, au 20ème ou au 21ème siècle. Nous partons du principe que toute aliénation c'est mal. Bien sûr on dépend forcément de quelqu'un, de choses extérieures à nous. Mais des fois, pour assouvir cette dépendance, on donne des sous à une saloperie de système qui exploite des humains, pol-lue à donf, génère des bénéfices terribles pour des entreprises, des boîtes de marketing et des états. Et là, ça craint.

Cette brochure peut aider à réfléchir sur les trucs sociaux qu'on fait sans réfléchir, justement. Nous ne sommes pas pour l'ascétisme straight, mais c'est vrai que si on prend des drogues que de temps en temps, pas de façon routinière, on a vachement plus d'effets. Et ça c'est cool. Nous avons privi-légié l'aspect « local » des palliatifs, pour ne pas créer de nouvelles (inter-)dépendances.

« Des drogues sacrées des primitifs aux drogues sociales de l'occident, l'évidence s'impose : chacunE se drogue à sa manière. Dans la longue liste des drogues potentielles, les civilisations ont sélectionné au cours des derniers siècles les boissons alcoolisées, les infusions à caféine et le tabac. Drogues ou aliments ? Drogues bien sûr, car leur valeur alimentaire est négligeable. Drogues vulgarisées, améliorées, exportées, diffusées. Leur réputation est universelle. Elles ont droit de cité en tout pays et alimentent de fructueux monopoles. Ce sont les drogues sociales, les drogues permises, les drogues admises. »
Jean-Marie Pelt, *Drogues et plantes magiques*, 1983

C A F E

pissenlit, gland de chêne, chicorée,
gratteron, infusion digestive

On peut fabriquer soi-même un ersatz de café, et franchement, c'est pas plus dégueulasse que le vrai café. Ceci pour le côté « placebo ». Tu prends une poêle que tu fais chauffer sans rien dedans, et tu mets dedans des racines de pissenlit ou des glands de chêne que tu auras coupés en petits dés. Il faut bien les surveiller, les faire dorer homogènement en les remuant sans arrêt, et couper le feu avant que ça soit cramé. Après, tu peux les mouliner avec un vieux moulin à café, ou au moulin électrique si t'aimes bien EDF, ou au pilon si t'as des muscles, ou les faire infuser.
Tu peux faire la même avec les petites boules qui collent aux vêtements quand tu te promènes en forêt (gratteron) ou les fruits-graines d'aubépine. Tu peux aussi choper de la chicorée au supermarché ou à la biocoop.
Pour l'effet speedant du café, essaye plutôt de bien dormir, fais la sieste. Facile à dire. Ou alors, prends de la vitamine C : orange, citron, raisin, en jus ou en fruits.
Si tu taffes encore, essaye de remplacer le « p'tit jus » de 11h par un p'tit jus d'orange ou celui de fin de repas par une infusion digestive, genre anis vert, mélisse, romarin, camomille, ou estragon, ce qui évitera le coup de barre pendant la digestion (évite de manger trop aussi, ou mange cru, t'auras la pêche ! ChacunE sa croyance, hein).

TABAC

tussilage, géranium bourbon, chanvre feuilles, eucalyptus, menthe, bétoine, aubépine (jeunes feuilles), bouillon-blanc, noisetier, marjolaine, sauge …

Le tabac, c'est autant le geste de rouler et/ou allumer son clope que la fumée qui rend accro. Occupe-toi les mains, la tête, bois de la flotte… enfin, tu trouveras tes trucs si tu veux arrêter. Si tu fumes des joints, évite l'addiction au tabac en plus en roulant avec des feuilles de chanvre si tu en cultives.

Les cigarettes de pharmacie, sans tabac, elles sont composées en majorité de tussilage et feuilles de noisetier, qu'on peut trouver en grande quantité dans les fossés à la campagne. Tu peux mettre d'autres trucs dedans pour le goût, en petite quantité : menthe, eucalyptus, géranium bourbon, sauge, pétales de rose, guimauve… L'idéal, c'est d'avoir une petite boîte dans laquelle tu fais ton mélange, avec des feuilles bien sèches et hachées en petits morceaux (liste au-dessus). J'ai même une copine qui se fait une petite cigarette de temps en temps d'herbes de provence.

Pour des moments collectifs de discussion, par exemple, c'est possible de remplacer les clopes par des trucs à grignoter tout le temps, des bonnes choses, genre légumes coupés en petits bouts. C'est aussi plus facile d'arrêter de fumer à plusieurs, au moins 2. Tu peux toujours mâchouiller un bon vieux bâton de réglisse.

SUCRE

fruits, miel, fruits secs

Le sucre, on n'est pas forcément conscientE qu'on y est accro. Mais souvent, si.
On peut le remplacer facilement en mangeant des fruits, des compotes (sans sucre, bien sûr). On peut aussi utiliser du miel, si on est pour l'exploitation animale ou des fruits secs (exemple, infusion de feuilles de menthe sucrée aux figues sèches qu'on mange à la fin, c'est la classe).
Il est plutôt facile à enlever, si le goût est bon dans les boissons chaudes, les yaourts, les tartes et gâteaux aux fruits par exemple. Pour réduire beaucoup sa consommation de sucre, il suffit de bannir de sa vie les daubes du commerce (trucs chocolatés, boissons gazeuses, pâtisseries).
Si t'aimes bien te faire des tartines à la confiture ou au nutella, essaye les tartines salées avec de l'huile d'olive, de la tomate, de l'ail, de la levure, plein de trucs. C'est hyper bon et on n'y pense pas forcément.

CHOCOLAT

benoîte, millepertuis,
épinards, lentilles

Le chocolat, ya des gens qui disent y être accro. En plus, c'est facile à piquer, alors pourquoi se priver ?
Si t'as besoin de magnésium, de fer, mange plutôt des épinards ou des lentilles.
Si t'es dépriméE, fais-toi plutôt des infus de millepertuis.
Si tu aimes vraiment le goût, fais-toi des infusions de racine de benoîte, bien brossées et lavées (sinon ça sent la terre), coupées en petits morceaux dans du lait.

ALCOOL

jus de fruits, eau gazeuse,
danse, musique

Encore une drogue hyper sociale ! Bois des jus de fruits, et même, si tu les fais toi-même, tu verras, c'est vraiment la fête. L'apéritif, normalement, c'est « ce qui donne de l'appétit » : il suffit de trouver autre chose comme moment convivial pré-repas. Pendant les fêtes, tu peux t'enivrer en dansant follement ou en faisant de la musique, en chantant.
De sources concordantes, les boissons gazeuses font miracle pour exciter les papilles au même titre que l'alcool : limonade si on n'a pas arrêté le sucre, ou simplement eau gazeuse, dont on peut abuser sans problème. On peut aussi essayer des infusions au goût très fort comme le gingembre (le problème c'est que ça ne pousse pas par chez nous). Valable aussi pour la cigarette.
Une autre solution : en faire soi-même. Dans la région de Tours, les gens font un truc avec les grains de raisin, qu'illes pressent et mettent en bouteilles fermées par un petit bout de papier d'alu dans lequel on passe une lame de couteau pour faire une petite ouverture. Au bout de 3 semaines, on a une boisson au raisin fermenté gazeux qui titre à 15-16 degrés. L'intérêt : t'attends 3 semaines avant de picoler.

T H E

mélisse, sauge, véronique, l'aigremoine, bétoine,
aubépine, reine des prés

La mélisse et la sauge sont appelées « thé de france », la véronique « thé d'europe » et l'aigremoine « thé du Nord » ou « thé des bois » par nos ancêtres.
Les fleurs et les feuilles de bétoine et d'aubépine peuvent aussi être utilisées. Si on aime spécialement l'amertume, on peut se faire une infusion de reine des prés, sans en abuser, parce que c'est « l'aspirine végétale ». Dans tous les cas, il ne faut pas consommer en excès les plantes sauvages (il faut varier souvent), car elles contiennent des principes actifs (on y croit ou pas, mais si on n'y croit pas au moins un peu, c'est pas la peine de faire tous ces trucs).
Il y a des tas d'infusions possibles, avec des goûts différents, on peut inventer ses propres mélanges, rajouter des écorces d'agrumes, des fruits secs…

M E D O C S

eau, arnica, pâquerettes

Souvent, quand on a mal à la tête (ça dépend où dans la tête et de quelle force), c'est une histoire de déshydratation: force-toi à boire 1 litre de flotte, respire bien et éventuellement allonge-toi un peu.
Pour les anti-douleur, c'est possible et assez facile de se faire des pommades ou alcoolatures d'arnica ou de pâquerettes. Très efficace.

HERBE/SHIT

houblon, herbe, aubépine, passiflore, camomille, oranger, coquelicot, olivier

Le houblon sauvage qu'on trouve dans les champs est un sédatif, faut pas en abuser (à forte dose, il peut provoquer un affaiblissement du système nerveux central). Si tu auto-produits ton herbe, c'est cool, parce que tu en auras un usage différent : si t'es à la ville, t'en auras peut-être pas beaucoup, et si t'es à la campagne, tu seras plus en phase avec ce qui t'entoure. Si c'est pour te mettre la tête à l'envers ou faire « comme les autres », c'est dommage.
Si t'en as besoin pour bien dormir, prends plutôt des infus d'aubépine, passiflore, camomille, oranger, coquelicot. Si t'es hyperactif-ve, essaye les infus d'olivier (on a lu ça, mais pas testé). Tu peux aussi te défouler en tapant sur des trucs (casse pas ta maison !), faire des pompes et des tractions ou lire Deleuze.

SPEED

guarana

Les magasins bio recèlent un produit miracle : la racine de guarana en poudre. Elle pousse plutôt en Amazonie et on se doute bien que sa culture doit pas être bio-bio ni éthique-sa mère, mais franchement, c'est extra : tu la dilues dans un liquide froid, elle t'empêche de sentir la fatigue, et t'as aucune addiction ni effets secondaires.